

L'eau, source de vie et de soins

Alexandra Foissac | Contenu & Cie

Indispensable à la vie, l'eau est une ressource précieuse et une source certifiée de bienfaits, mais aussi de dangers, pour l'homme, son corps et son esprit. D'H₂O aux thalassos, des bains rituels à la médecine thermique, il faut vivre d'amour – peut-être – et d'eau fraîche, sûrement ! Plongée en milieu aqueux.

Au V^e siècle av. J.-C., Empédocle, philosophe grec, définissait les quatre éléments essentiels – la terre, le feu, l'air, l'eau – et affirmait que leur combinaison et leurs propriétés déterminaient la santé, les caractères et l'ordre des choses dans l'univers. En 1998, Evian signait la publicité culte des « bébés nageurs », hommage à « l'eau, source de vie », à laquelle l'OMS a consacré la décennie 2005-2015. Représentant 1,4 milliard de km³ sur la planète et composant le corps humain pour 60 à 70%, l'eau, mystérieuse, rituelle, symbolique, bienfaitrice mais parfois dangereuse, n'a pas fini de livrer ses secrets.

L'eau, chimique, biologique et mystique
L'eau, H₂O dans sa formule chimique, est un corps minéral composé d'oxygène et d'hydrogène, très stable, à fort pouvoir solvant et qui existe naturellement sous trois états physiques : liquide, solide et gazeux. Nécessaire à tous les êtres vivants connus mais distribuée inégalement, l'eau constitue un enjeu géopolitique de plus en plus prégnant. Dans l'organisme animal, et donc humain, l'eau joue un rôle essentiel même si elle ne contient ni glucides, ni lipides, ni protéines et n'apporte aucune énergie. Production d'hormones, système immunitaire, qualité de la vision ou du sommeil, souplesse de la peau ou des articu-

lations, digestion, tout dépend d'une hydratation de qualité. L'eau constitue ainsi l'un des éléments de l'architecture cellulaire et assure le transport de substances indispensables et l'élimination des déchets. Elle permet aussi de métaboliser les aliments, irrigue les tissus et contribue au maintien de l'équilibre thermique. On évalue à 10 à 50 litres par jour les besoins – boisson et hygiène – en eau d'un adulte (qui en élimine 2,5 litres par la respiration, la transpiration, les reins et parfois les larmes), dont 1,5 litre strictement indispensable à la survie. Mais au-delà de son rôle biologique et sanitaire, l'eau est riche d'une symbolique universelle et de rituels dans de nombreuses civilisations : l'eau du baptême chrétien, des ablutions dans l'islam, de la toilette dans le judaïsme, de la régénération chez les hindous et bouddhistes.

Des bienfaits... et des dangers
Dans la tradition ayurvédique, s'hydrater correctement est une véritable thérapie. La médecine thermique est scientifiquement validée. Mais l'eau peut être aussi source de dangers. L'ingestion excessive et compulsive de liquides, par exemple, est une maladie appelée potomanie. L'œdème désigne le gonflement d'un tissu causé par l'accumulation d'eau : le syndrome des « jambes lourdes » en est une expression bénigne, tandis que l'œdème cérébral, pulmo-

naire, cardiaque peut être grave, voire mortel. L'eau « externe » peut être tout aussi dangereuse. Selon l'OMS, la noyade est ainsi la troisième cause de décès par traumatisme non intentionnel dans le monde. L'eau peut aussi être impropre à la consommation et être contaminée, par des bactéries ou des polluants en tout genre (résidus agricoles, pharmaceutiques, nucléaires, etc.). Un milliard d'êtres humains utiliseraient, sans avoir d'autre choix, de l'eau souillée et non potable, causant des crises sanitaires et humanitaires souvent silencieuses. Si la qualité est en cause, la quantité d'eau et sa disponibilité actuelle et future, deviennent aussi sujets de préoccupations internationales et humanitaires.

Thermalisme et thalassothérapie, l'eau qui guérit
Euripide, Platon et Hippocrate l'affirmaient il y a plus d'un millénaire : la mer guérit et lave tous les maux. La thalassothérapie apparaîtra en France, puis en Angleterre, à partir du XVI^e siècle, signant un engouement inédit pour les bains de mer sur les côtes de l'Atlantique, de la Manche ou de la Mer du Nord. L'eau thermique est, elle, définie comme une eau d'origine souterraine riche en minéraux, parfois sulfurée, chlorurée, calcique ou magnésienne, et dotée de propriétés thérapeutiques. Dès le VII^e siècle av.

J.-C., les Étrusques en connaissaient les vertus et l'utilisaient pour soigner les douleurs, suivis par les Grecs et les Romains, puis à la Renaissance, par les premiers protocoles de soin à base d'eau thermique contre goutte et rhumatismes. Le premier Congrès international d'hydrologie et de climatisme fut organisé à Biarritz en 1886 et « aller prendre les eaux » devint une activité en vogue pour une élite fortunée qui appréciait le climat et le charme des stations thermales ou balnéaires à l'architecture Belle Époque. En Suisse, les villes thermales comme Loèche-les-Bains, Yverdon-les-Bains, Lavey-les-Bains, les Bains de Gruyère ou les Eaux de Pfäfers dans les Grisons ont connu leur apogée au XIX^e siècle, mais renaissent actuellement à la faveur de l'engouement pour les séjours détox et détente. Aujourd'hui, les thérapies par l'eau vont des cures thermales médicales, à la fois préventives et curatives pour de nombreuses pathologies chroniques (asthme, phlébologie, rhumatismes, etc.), à de courts séjours « bien-être » pour lutter contre le stress ou le mal de dos, maigrir, arrêter le tabac ou récupérer après une grossesse ou un cancer. Enveloppements de boues thermales, massages sous affusion d'eau de mer, mais aussi déclinaison des vertus des eaux dans des gammes dermo-cosmétiques pointues, l'eau et ses vertus se réinventent. L'eau, source de vie, de santé et de beauté : un joli programme !

5 pistes pour se mettre à l'eau



Suivre les tendances

Boire de l'eau en fréquentant les très à la mode « bars à eaux » pour une dégustation d'eaux rares avec un « eaunologue » est une expérience gustative surprenante et instructive.



Natation, aquagym, ou surf ?

Faire du sport dans l'eau en piscine ou en eau vive (natation, aquagym /biking/fitness, surf, canyoning, etc.) permet de bénéficier de l'effet massant de l'eau (notamment sur la cellulite) tout en limitant, grâce à la poussée d'Archimède, l'impact sur les articulations.



Relaxation aquatique

Une séance de « Watsu » (Water-Shiatsu) – pratique combinant des mouvements, des étirements et des bercements réalisés dans l'eau chaude – peut soulager les corps les plus stressés. Cette expérience « planante » procure un bien-être et une sérénité immenses.



Thérapies aquatiques

L'hydrothérapie ou les thérapies psychocorporelles ou somato-émotionnelles utilisant l'eau comme médiateur pour améliorer la respiration et la psychomotricité exploitent pleinement les effets sécurisants et relaxants de l'eau.



Chouchouter sa peau

L'épiderme contient 20 à 30% d'eau et le derme jusqu'à 80%. C'est pourquoi il est recommandé d'abreuver chaque jour sa peau d'eau (thermale notamment) enrichie de principes actifs nourrissants, régénérants et apaisants.

Publicité

Pour nous les femmes.

L'offre de Pharmacie Populaire

12.20

Lactacyd lotion 200 ml
au lieu de 16.10
+ 50 ml offert

La gamme complète de soins lavants intimes adaptés à tous les besoins des femmes.

LACTACYD

EN TOUTE CONFIANCE

lactacyd.ch

Interdelta SA | 1762 Givisiez | info@interdelta.ch

* Offre valable jusqu'au 30 juin 2017, non cumulable avec d'autres avantages (sauf votre compte fidélité), jusqu'à épuisement du stock.

Eaux et médecine thermale : des bienfaits prouvés, un engouement à retrouver !



En bouteille ou en pot ?

De source ou minérale, l'eau se pare de multiples vertus pour le corps et la peau. En boisson, certaines eaux, selon leur composition en minéraux, ont des propriétés diurétiques, laxatives, détoxifiantes. Riches en bicarbonates, elles facilitent la vidange gastrique, limitent les ballonnements et pesanteur post-repas. En cas d'ostéoporose, on conseille les eaux riches en calcium, également profitables aux femmes enceintes et allaitantes qui miseront aussi sur la présence de potassium et de magnésium. Les eaux riches en magnésium contribuent en outre à lutter contre le stress. Lors d'un régime, l'eau sert de coupe-faim, favorise le drainage et la diurèse et soulage les reins. Intégrées dans des gammes cosmétiques, les eaux thermales ou marines apportent

leur concentration en minéraux aux peaux ternes, fatiguées, vieillissantes. En complément aux soins de thalassothérapie, Carnac en Bretagne a lancé sa gamme de cosmétiques à base d'eau de mer, d'algues et de sel de Guérande. Pionnière, la station thermale de Vichy a inventé la dermo-cosmétique thermale, suivie par La Roche-Posay ou plus récemment Brides-les-Bains (crèmes minceur) en Savoie et Dax (ligne AcquaDax) dans les Landes et quelques stations thermales des Pyrénées.

Avène est une des grandes *success-stories* du secteur, développée par les Laboratoires Pierre Fabre : au pied des Cévennes dans le Parc régional du Haut-Languedoc, l'eau d'Avène, riche d'une microflore unique, soigne les lésions cutanées et maladies de

peau type psoriasis, eczéma ou dermatite atopique. Ce complexe thermal historiquement dédié à la dermatologie (le premier établissement a ouvert en 1743) s'est doté d'un nouvel hôtel 4 étoiles pour accueillir les curistes et affiche des résultats cliniquement validés sur des cohortes de plusieurs milliers de patients, avec à la clef une amélioration significative et pérenne de l'état de la peau. En parallèle, les différentes lignes de produits à base d'eau d'Avène se déclinent en soins quotidiens ou solaires pour peaux sensibles, mais aussi sous forme de packagings stériles adaptés aux patientes sous chimiothérapie. Le laboratoire français a d'ailleurs développé des cures post-cancer à Avène, utilisant les propriétés apaisantes et cicatrisantes de l'eau thermale.

Publicité



Préparez votre peau à l'arrivée du soleil...

Ceci est un médicament autorisé.
Lisez la notice d'emballage.



... 1x par jour
Calcium Sandoz®
Sun&Day